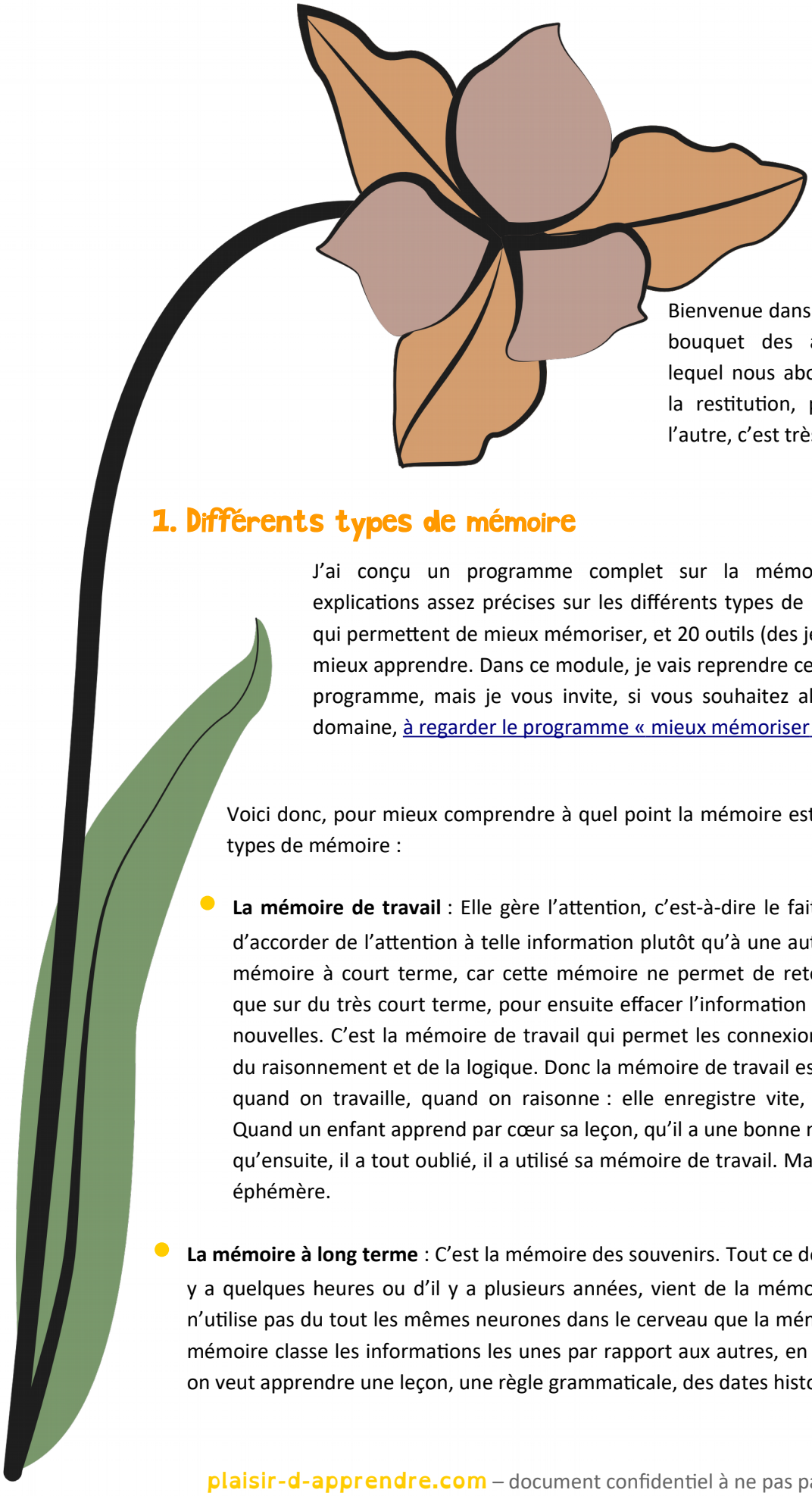
LA FLEUR DE LA MÉMOIRE & DE LA RESTITUTION



Bienvenue dans le sixième module du bouquet des apprentissages, dans lequel nous abordons la mémoire et la restitution, parce que l'un sans, l'autre, c'est très bancal.

1. Différents types de mémoire

J'ai conçu un programme complet sur la mémoire. Il contient des explications assez précises sur les différents types de mémoire, 17 facteurs qui permettent de mieux mémoriser, et 20 outils (des jeux et exercices) pour mieux apprendre. Dans ce module, je vais reprendre certains éléments de ce programme, mais je vous invite, si vous souhaitez aller plus loin dans ce domaine, à regarder le programme « mieux mémoriser » de plus près.

Voici donc, pour mieux comprendre à quel point la mémoire est complexe, différents types de mémoire :

- **La mémoire de travail** : Elle gère l'attention, c'est-à-dire le fait de faire un choix et d'accorder de l'attention à telle information plutôt qu'à une autre. On l'appelle aussi mémoire à court terme, car cette mémoire ne permet de retenir des informations que sur du très court terme, pour ensuite effacer l'information et laisser la place aux nouvelles. C'est la mémoire de travail qui permet les connexions qui sont à l'origine du raisonnement et de la logique. Donc la mémoire de travail est celle que l'on utilise quand on travaille, quand on raisonne : elle enregistre vite, mais pas longtemps. Quand un enfant apprend par cœur sa leçon, qu'il a une bonne note au contrôle, mais qu'ensuite, il a tout oublié, il a utilisé sa mémoire de travail. Mais ce qu'il a appris est éphémère.

- **La mémoire à long terme** : C'est la mémoire des souvenirs. Tout ce dont on se souvient d'il y a quelques heures ou d'il y a plusieurs années, vient de la mémoire à long terme, qui n'utilise pas du tout les mêmes neurones dans le cerveau que la mémoire de travail. Cette mémoire classe les informations les unes par rapport aux autres, en arborescence. Quand on veut apprendre une leçon, une règle grammaticale, des dates historiques ou des

théorèmes de mathématiques, si on veut s'en souvenir réellement, il faut enregistrer ces informations dans la mémoire à long terme. Certains enfants ont beaucoup de mal à apprendre, mais quand ils apprennent, c'est pour toujours. L'idée, serait de permettre à tous les enfants de mémoriser sans trop de difficultés, et de retenir les informations sur le long terme.

- **La mémoire procédural**e : C'est la mémoire des automatismes. Quand on a appris quelque chose qui est devenu une habitude, quelque chose qu'on fait sans y penser, l'information qui était stockée dans la mémoire à long terme a migré dans la mémoire procédurale : c'est par exemple quand on fait du vélo, quand tous les jours on ferme sa porte à clé… La mémoire procédurale est inconsciente donc demande très peu d'énergie au cerveau, et c'est la plus solide des mémoires, parce qu'elle se construit à l'aide de répétitions.

- **La déclarative et la mémoire non déclarative** : La mémoire déclarative, c'est le fait de conserver des informations que l'on peut se rappeler consciemment et que l'on peut nommer ou verbaliser. La mémoire de travail et la mémoire à long terme font majoritairement appel à cette mémoire explicite. La mémoire non déclarative (ou implicite) est celle qui conserve les informations automatisées, les habitudes, les conditionnements. On ne peut pas consciemment se rappeler l'information et la décrire par des mots. La mémoire procédurale fait partie de la mémoire non déclarative. C'est une sous-catégorie.

- **La mémoire rétrospective et la mémoire prospective** : La mémoire rétrospective, c'est celle qui permet de se souvenir, de se rappeler des événements ou des faits passés. La mémoire prospective, c'est quand on doit se souvenir de faire quelque chose dans le futur (par exemple : ne pas oublier de faire l'exercice de maths pour demain). Il s'agit donc d'une intention. C'est plus difficile pour le cerveau de se souvenir de quelque chose qui n'a pas encore eu lieu, que de quelque chose qui a déjà eu lieu.

- **Mémoire auditive, visuelle, abstraite** : Tout comme pour la fleur de la compréhension, on peut mémoriser plus facilement avec l'un de nos sens. Ainsi, la mémoire auditive concerne tout ce que l'on entend, la mémoire visuelle, tout ce que l'on voit, et la mémoire abstraite est tout ce qui concerne des concepts et des idées.

- **Mémoire des chiffres** : Certaines personnes, peu importe quel sens est utilisé pour capter l'information, mémoriseront plus ou moins une information en fonction de ce qu'elle est réellement. Ainsi, des personnes ont de grandes capacités pour mémoriser tout ce qui touche aux chiffres : des dates, des formules de calcul, des codes, des numéros de téléphone, etc. On peut alors dire que la fleur des intelligences logico-mathématiques est très développée, et permet une mémorisation efficace des chiffres.

Vous l'avez compris, même si on ne rentre pas en détails dans les différents types de mémoire, on comprend très bien à quel point, la mémorisation est quelque chose de complexe. Les différents types de mémoire ne demandent pas la même énergie, ne font pas appel aux mêmes sens, n'interviennent pas dans les mêmes sphères cérébrales, n'utilisent pas les mêmes neurones… Ce qui explique qu'on puisse être doué pour mémoriser certaines choses, et pas d'autres.

2. La restitution

Bien apprendre, bien mémoriser ne suffit pas si on n'est pas capable de restituer ce savoir acquis. Qu'est-ce que cela veut dire, restituer ? Cela veut dire pouvoir répondre aux questions qu'on nous pose, à l'écrit comme à l'oral. Cela veut dire **pouvoir retrouver l'information mémorisée et la donner au moment où j'en ai besoin** : pendant un exercice, pendant un oral, pendant un devoir, pendant un test, pendant un examen, pendant un exposé, etc.

Savoir c'est super. Mais il faut aussi pouvoir trouver les mots pour exprimer ce savoir. Il faut dépasser les blocages dus au stress, à la pression du regard des autres, ou encore à celle du temps limité.

Un enfant peut avoir toutes les bonnes réponses à la maison, et avoir des trous noirs en classe. Un enfant peut avoir appris une leçon de la meilleure manière, mais être bloqué au moment de répondre aux questions…

Pourquoi ? Parce que les émotions négatives, quand elles sont trop fortes, bloquent les apprentissages. Les deux émotions qui bloquent généralement les apprentissages sont :

- **La peur** : de l'inconnu, de se tromper, d'échouer, de décevoir quelqu'un (papa ou maman par exemple), de se faire gronder, d'être ridicule, et même… de réussir.
- **La colère** : de voir que d'autres y arrivent mieux, plus vite, en travaillant moins, de ne pas réussir tout de suite, aussi bien, ou encore la colère face à la durée du temps de travail.

Ces deux émotions, quand elles envahissent votre cerveau, créent des courts-circuits. Les messages qui circulent entre le cerveau et le centre de la logique rationnelle, sont bloqués. À cause des émotions trop fortes. Il est alors impossible de réfléchir de manière raisonnée et logique.

Pour représenter cela plus simplement, c'est comme si votre cerveau était à marrée basse quand vous raisonnez, que vous travaillez normalement. Quand une émotion très forte comme la peur ou la colère arrive, c'est comme d'énormes vagues qui viennent se jeter sur la berge. La marée monte très vite.

Heureusement, comme on peut reconnaître les signes dès qu'on se sent envahi par une émotion bloquante, on peut prendre le temps de s'apaiser, pour que tout revienne au calme. Ensuite, et seulement ensuite, on peut passer à la phase de restitution des connaissances.

Je prends souvent l'image du talkie walkie. **Le cerveau, comme un talkie walkie, ne peut pas émettre et recevoir en même temps**. L'émission, c'est quand on pense, qu'on réfléchit, qu'on essaie de restituer. La réception, c'est ce qu'on reçoit par nos 5 sens. Parfois c'est chouette, comme quand on ferme les yeux et qu'on écoute les bruits autour de nous, et parfois, quand on vit une émotion intense un peu gênante, c'est moins chouette. Lorsque le cerveau reçoit, il ne peut pas émettre. Et vice versa. Le cerveau passe son temps à passer d'un mode à l'autre.

Ce que vous proposerez aux enfants, c'est de contrôler la réception de façon régulière, pour ensuite mieux émettre. Quand on prend le temps d'écouter ses émotions, de les calmer, ensuite, on est capable à nouveau d'émettre, et de raisonner.

Comment faire ? En prenant le temps de sentir les odeurs, de toucher des objets, d'écouter les bruits, de se focaliser sur une chose à regarder. Pendant que le cerveau se concentre sur ce qu'il reçoit comme information, le tumulte des émotions se tait petit à petit.

Alors, on réalise que ça va, et qu'on peut se concentrer et travailler.

Certains enfants essaient de canaliser leur peur, mais de la mauvaise manière. Ils utilisent toute leur énergie pour être moins stressé et du coup, n'ont plus assez d'énergie pour aller retrouver les informations qu'ils ont apprises.

La restitution est l'aboutissement de la mémorisation. On ne peut pas restituer ce qu'on n'a pas appris et mémorisé. Et comment avancer si on ne peut pas restituer ce qu'on a appris.

3. Et maintenant ?

On va passer à l'étape de test qui se déroulera en deux parties : une pour la mémoire et une pour la restitution.

Concernant la mémoire : ce serait beaucoup trop complexe de procéder à un test selon les différents types de mémoire. On va donc simplement évaluer si l'enfant a plutôt une bonne mémoire en général, ou plutôt des difficultés à mémoriser.

Développer la fleur de la mémoire et de la restitution est un véritable atout pour les apprentissages : une bonne mémoire permet de retenir sur le long terme les informations, et facilite donc la restitution, mais aussi la compréhension et la mémorisation des informations futures : si on a bien mémorisé une première partie, on a une base solide pour classer les nouvelles informations par rapport à celles déjà enregistrées. Ce qui accélère le processus de compréhension et par la même occasion, la mémoire.

La mémoire fonctionne donc comme un cercle vertueux. Mieux on mémorise, et plus c'est facile de mémoriser.

Comme pour le module précédent, voici quelques facteurs qui permettent d'améliorer l'acte de mémorisation, du début à la fin, de la première écoute ou lecture à la restitution. Vous pourrez y veiller avec les enfants :

- **Être attentif & concentré** : pour bien mémoriser, il faut bien prendre soin de sa fleur de la concentration.
- **Comprendre** : avant d'apprendre, il faut comprendre. Il faut se représenter mentalement ce qu'on a compris : savoir le ré-expliquer avec ses propres mots, voir ce qu'on voit ou ce qu'on entend dans notre tête pour être sûr que ça correspond à ce qu'on doit apprendre.
- **Avoir un bon environnement** : la lumière doit être ni trop forte (pour ne pas fatiguer), ni trop faible (pour ne pas demander trop de travail aux yeux) ; l'espace de travail doit être rangé, pour mieux se concentrer et ne pas avoir de choses qui viennent polluer les yeux ; la température a aussi une importance (s'il fait trop chaud, on travaille moins bien, l'idéal est une température entre 19 et 20°C) ;
- **Prendre soin de soi** : j'en ai déjà parlé dans le module précédent, mais j'en rajoute une petite couche parce que c'est vraiment important : faire une activité physique régulière, s'aérer, sortir, prendre le temps de bien respirer, dormir suffisamment, boire de l'eau, manger beaucoup de fruits et légumes crus, etc.
- **Avoir des temps de rêverie** : quand l'esprit vagabonde, il est en fait en train de synthétiser les nouvelles informations qu'il a recueillies et fait des ponts, des liens avec les anciennes informations déjà enregistrées et classées. De plus, quand le cerveau ne s'occupe plus du présent, il se penche sur notre futur et envisage l'avenir proche ou lointain. C'est ce qu'on

appelle l'anticipation. Ces temps sont très importants. On a besoin de temps morts, de temps de calme, d'ennui, de rêveries, pour laisser le cerveau faire ce qu'il a à faire. On devrait vraiment encourager les enfants à avoir des moments où il ne font rien, ils ne lisent pas, ne sont pas sur les écrans. La vie, ce n'est pas la course à l'action, tout le temps. Notre corps et notre cerveau ont besoin de « vide » de temps en temps.

- **Se tester** : pour vérifier ses connaissances, mais aussi se mettre en situation de contrôle ou d'examen, c'est bien de se poser des questions, de faire des exercices et de se corriger. C'est comme ça qu'on s'améliore, en se testant soi-même, avant d'accepter d'être testé par quelqu'un d'autre (un copain, un parent, un prof). Comme le dit le dicton, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Plus on multiplie les exercices, plus on se teste, plus on s'habitue à être en situation de restitution, plus on devient à l'aise, et plus on répond de manière de juste. Et se tester est intéressant même quand on est en instruction à la maison, pour se mettre en situation et se préparer en vue de la restitution le jour du contrôle de l'académie, ou si l'on souhaite passer certains examens en candidat libre, c'est bien aussi de s'entraîner sous forme de jeu, sans pression, à la maison, de commencer à s'y habituer sans que ce soit formel.

- **Garder la tête froide** : en situation de restitution, il est important d'avoir dans « sa poche » des idées de petits jeux ou exercices pour rester calmes, pour ne pas se laisser envahir par le stress ou la panique, pour reprendre le contrôle de ses émotions, pour mettre son cerveau en mode « réception » et ensuite, permettre à notre cerveau de trouver les informations dont on a besoin.

- **Les informations ne sont pas perdues** : quand quelque chose a été bien appris, les informations ne sont pas perdues. C'est juste le chemin pour les retrouver qu'on a du mal à trouver. C'est important de le dire aux enfants, ça les rassure sur le travail fourni en amont pour mémoriser, et ça les aide à utiliser les bons outils pour retrouver le chemin.

Voilà, vous savez comment transmettre les bons gestes pour favoriser un environnement propice à la mémorisation et à la restitution. Maintenant, on peut passer à la phase de test.

D'après l'article L 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI), ce produit est protégé par le droit d'auteur.

Ainsi donc, il est interdit par la loi de reproduire, de revendre, de modifier tout ou parti de ce document imaginée et réalisée par Anne Estelle Dal Pont et Stéphane Dal Pont du blog plaisir-d-apprendre.com

plaisir-d-apprendre.com – document confidentiel à ne pas partager